

## Natación con Salud

Para mantener sanas y limpias a las albercas de la División Acuática de los Parques y Recreación de Austin, les pedimos a todos los usuarios que obedezcan las prácticas sanitarias, para prevenir la infección con gérmenes en las albercas. Por favor preste atención y lea detenidamente esta información para su protección y la de su familia a cerca de las enfermedades que se presentan en albercas recreativas, tales como la diarrea Cryptosporidiosis o “Crypto”. Es para protección suya y de toda su familia.

### ¿Que es “Crypto”?

Crypto es una enfermedad que se encuentra en el agua, causada por un parásito microscópico que se transmite a otras personas por medio de las heces humanas o heces animales que hayan sido infectadas. Este parásito puede vivir fuera del cuerpo humano por un largo período de tiempo y es resistente a la desinfección con el cloro.

### ¿Cómo puedo proteger a mi familia?

Respete las reglas que le indicamos aquí mismo, para promover un ambiente más sano para los suyos y para todos los usuarios.

1. no practique la natación si tiene diarrea.
2. no trague agua de la alberca.
3. lávese las manos con agua y jabón luego de usar los baños y lavabos, y también después de cambiarle los pañales al bebé.
4. lleve a su niño/niña al baño con bastante frecuencia.
5. cámbiele los panales al bebé en el baño y no lo haga al lado de la alberca.
6. límpiele muy bien el trasero a su bebé o niño(a) utilizando trapitos o también lavelo con agua y jabon, antes de retornar a la alberca.
7. a los niños que no han aprendido aún a controlarse para ir al baño, asegúrese de ponerles pañales especiales para nadar bajo su traje de baño.

### ¿Cuales son los síntomas del Crypto?

Algunos de los síntomas son la diarrea, la materia focal floja o aguosa, dolores de estómago, malestar del estómago y algo de fiebre. Los síntomas se

presentan generalmente entre los 2 y 10 días después de haber sido infectado.

### ¿Cómo se transmite el Crypto?

Al tomar el agua contaminada con Crypto en una alberca recreativa. Esto puede suceder en albercas, albercas de agua caliente masajeadoras, jacuzzis, fuentes de agua, lagos, ríos, manantiales, arroyos o charcos que hayan sido contaminados con heces humanas o animales o con aguas no saneadas.

Otra forma es tomando contacto con superficies que están contaminadas. Algunos ejemplos son las sillas que bordean a las albercas, las mesas de picnic, las manijas de los sanitarios y también las mesas de cambiar a los bebés.

### ¿Cuanto tarda la enfermedad?

En una persona cuyo sistema inmune esté normal, tardará a lo sumo dos semanas. Los síntomas se pueden presentar en forma cíclica, es decir que usted se puede sentir algo mejor por unos días y luego volver a sentirse mal por otros días antes que se le pase completamente la enfermedad. Para las personas que tienen su sistema inmune debilitado, la enfermedad puede afectarles mucho más tiempo y también puede presentar un riesgo mucho más elevado.

Nuestro propósito al darle esta información no es el de asustarlo, sino que usted esté más atento a estos riesgos. La División Acuática quiere motivar a todos los usuarios a que practiquen costumbres y hábitos saludables cuando comparten nuestras instalaciones.

Si usted tiene preguntas o comentarios, favor de comunicarse con nosotros al teléfono (512) 974-9331 de la División Acuática del Departamento de Parques y Recreación de la Ciudad de Austin. Para más información, visite el sitio de la Web del Centro para el Control de las Enfermedades: [www.cdc.gov/healthyswimming/cryptofacts](http://www.cdc.gov/healthyswimming/cryptofacts). También puede contactar al Departamento de Salud y Servicios Humanos de Austin / Condado de Travis al teléfono (512) 972-5654



# División Acuática

## Guías y Reglas para la Seguridad en las Albercas

La Ciudad de Austin esta dedicada al cumplimiento de la Ley de los Americanos Discapacitados. Las personas discapacitadas estan invitadas a participar en los Programas de Enseñanza de la Natacion de la Ciudad de Austin. Usted puede pedir modificaciones razonables para facilitar su participacion e inclusion en estos programas. Se haran modificaciones razonables y se proveera acceso igualitario, a pedido de los interesados. Llame al 974-9333.



# Reglas Generales y Ordenanzas de la División Acuática

\* Los animales no están permitidos

**Razón:** Ordenanza del Código de Salud

\*Hacer picnic no está permitido. Los termos para bebidas frías y las heladeras portátiles no están permitidos.

**Razón:** para evitar la basura, evitar atraer a las hormigas rojas, evitar los envases de vidrio y evitar el alcohol.

\*Zambullirse en la parte no profunda de la alberca no está permitido. Hay carteles que indican las áreas donde los usuarios no deben zambullirse. Tampoco está permitido empujar a otras personas para zambullirlas en el agua, ni que los usuarios se zambullan saltando desde los hombros o rodillas de otra persona.

**Razón:** Todas estas son actividades extremadamente peligrosas...Algún usuario podría clavarse en el fondo de la alberca causándose heridas graves.

\*Radios con dos parlantes y también radios con un solo parlante pero muy grande no están permitidos.

**Razón:** A algunos usuarios no les agrada la música que suena muy fuerte. Además esto podría impedir que se escuche bien a alguien que pide ayuda o socorro.

\*Pelearse o jugar corporalmente de manera brusca no está permitido. Esto incluye peleas dentro y fuera del agua, así como sumergir a otra persona por la fuerza.

**Razón:** Esto es muy peligroso...algún usuario puede quedar lastimado o herido.

Equipo para SCUBA (tanques, reguladores, dispositivos para controlar la flotación en el agua) no están permitidos, a menos que sean utilizados como parte de una clase del Departamento de Parques y Recreación de Austin. Los snorkel para la respiración están permitidos siempre que se los use bajo supervisión.

**Razón:** Esto es muy peligroso...nuestros empleados no están entrenados para ocuparse de situaciones de emergencia originadas por zambullidas SCUBA.

\*Frisbis (frisbees), pelotas de tenis o cualquiera otra pelota dura no están permitidas.

**Razón:** Esto es muy peligroso...estos implementos y pelotas pueden causar heridas serias al golpear a un usuario.

\*Insultar o dar muestras de afecto en público no están permitidas.

**Razón:** esto sería comportamiento no apropiado en un lugar público.

\*Las aletas deben usarse **solamente** dentro del agua. Cuando esté fuera del agua debe quitarse las mismas.

**Razón:** si usa aletas fuera del agua es muy fácil tropezarse y posiblemente lastimarse.

\*Todos los niños que no hayan aprendido a ir al baño por sí mismos deben usar pañales especiales para alberca, debajo de su traje de baño cuando entren al agua. Se recomienda especialmente que les pongan un cubre-pañal de plástico o de goma, además del pañal para el agua y de su traje de baño.

Fuera del agua también deben usar ya sea un pañal para el agua o un pañal normal.

**Razón:** usar estas prendas apropiadas ayudará a prevenir las enfermedades que se difunden en el agua de las albercas, y también ayudará a prevenir que nos veamos obligados a cerrar una alberca ante la presencia de material fecal.

\*Cuando se oigan truenos y/o se vea la presencia de rayos, se cerrará la alberca por 30 minutos. La alberca se volverá a abrir a los 30 minutos de pasado el último trueno o rayo. Durante una tormenta eléctrica, los usuarios deben buscar resguardo debajo de una estructura del edificio.

**Razón:** Es muy peligroso nadar durante una tormenta con rayos y/o truenos.

\*No se permite ningún tipo de vidrio.

**Razón:** si se rompiera, el vidrio puede ocasionar heridas a la gente.

\*El alcohol y las drogas no están permitidos en el área de las albercas. A las personas que parezcan embriagados/embriagadas no se les permitirá permanecer en las albercas ni tampoco en el predio de las mismas.

**Razón:** Así lo indica la ordenanza de la Ciudad # 791115-D (Está en contra de la ley tener bebidas alcohólicas en las zonas de las albercas). No se permitirá el ingreso de personas que estén embriagadas a los predios de las albercas.

\*Las pelotas flotantes (nerf balls), las colchonetas y los flotadores estarán permitidos en la parte poco profunda de las albercas (de menos de 4 pies de profundidad) solamente cuando **no haya** mucho público presente.

**Razón:** Si hay mucho público en la alberca no habrá lugar para pelotas, colchonetas y flotadores. Si no hay mucho público en la alberca, debe limitarse la presencia de estos implementos a la parte de poca profundidad de la alberca; esto se debe a razones de seguridad de los niños/niñas (si uno de ellos se cayera de una colchoneta en la parte profunda se asustaría mucho). También así se puede ofrecer una zona de la alberca para que la gente nade sin encontrarse con obstáculos.

\*Las cámaras de llantas infladas con aire no están permitidas.

**Razón:** Las válvulas de aire metálicas que forman parte de las mismas pueden herir a la gente y el material de goma también deja manchas oscuras en las paredes de la alberca, ocasionando un borde ennegrecido.

\*Los flotadores para bebés están permitidos si el bebé está supervisado por un adulto y se encuentra en la zona designada para bebés. El bebé debe encontrarse al alcance de la persona que lo supervisa.

**Razón:** Es muy peligroso dejar a un bebé o a un niño(a) sin supervisión cuando está en el agua o aún cerca del agua, aunque sea tan solo por un momentito.

\*Bicicletas, patines y patinetas no están permitidas en el área de la alberca.

**Razón:** Esto es muy peligroso...puede causar heridas debido a que las calzadas están húmedas y también pueden lastimar directamente a otra persona.

\*Las pistolas de agua no están permitidas.

**Razón:** Los niños/niñas frecuentemente les tiran no sólo a sus amigos sino también a otros usuarios con pistolas de alta potencia.

\*Las bandas indicadas para nadar a lo largo de la alberca deben ser utilizadas solamente para nadar disciplinadamente.

**Razón:** las zonas de la alberca marcadas con separadores se reservan exclusivamente para los nadadores disciplinados. Los nadadores que se encuentren dentro de estas franjas marcadas deben tener la capacidad de nadar de un extremo hasta el otro de la alberca sin detenerse.

\*Los juguetes de plástico están permitidos dentro del área de la alberca, solamente bajo supervisión de un adulto.

**Razón:** Los juguetes de plástico duro pueden causar heridas graves si son arrojados con violencia por los niños. La supervisión de un adulto reduce los riesgos de que esto ocurra.

\*Los usuarios no deben permitir que los niños se sienten sobre sus hombros o que se cuelguen de sus espaldas.

**Razón:** Uno de estos niños puede caerse y lastimarse gravemente; también un adulto y un niño que hagan esto pueden encontrarse en una situación comprometida y peligrosa.

\*A los 5 minutos para la hora, a cada hora, se hará una inspección sobre la seguridad en la alberca que demorará 5 minutos. Les pediremos a todos los que se encuentran el agua que se retiren de la alberca, con la excepción de quienes estén nadando "largos" en las zonas designadas.

**Razón:** Esta interrupción les dará 5 minutos de descanso a los niños y permitirá que los salvavidas hagan una inspección de seguridad de la alberca.

\*Todos los niños de hasta los 10 años de edad deben estar bajo la supervisión activa de una persona de por lo menos 15 años de edad. Todos los niños entre los 10 y 14 años de edad deben pasar una prueba de natación si no están bajo supervisión. Si pasan la prueba se les permitirá nadar en la alberca.

**Razón:** Aumenta la seguridad cuando los niños de hasta los 10 años de edad están bajo supervisión activa, y cuando se les toma una prueba a los niños de 10 a 14 años de edad.